

Thomas Fogh Vinter

# DIE ANGST VERSTEHEN – Light version

---

*Wie man Angst in seinem Leben vermeidet.*

*Leicht verständliche Version des Originalbuchs: Angst verstehen und loslassen.*

**Verlag: Generation-Angst.com**

**Ko-Verleger: Die Wahrheit über Angst**

## **Haftungsausschluss und Informationen über das Buch**

Dieses Buch dient als informativer und lehrreicher Ratgeber zum Thema Angst und soll nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung dienen. Es ist stets ratsam, den Empfehlungen Ihres Arztes zu folgen und bei Bedarf professionelle Hilfe von Psychologen oder Psychiatern in Anspruch zu nehmen.

Das Buch behandelt keine mit somatischen Krankheiten oder Störungen verbundene Ängste.

Urheberrecht © 2025. Alle Inhalte dieses Buches dürfen für den persönlichen Gebrauch von Einzelpersonen und Organisationen frei kopiert oder umgeschrieben werden, vorausgesetzt, dass der Name des Autors und der ursprüngliche Titel des Buches als Quelle angegeben werden.

**Über Generation-Anxiety.com: Generation-Anxiety.com ist eine gemeinnützige NGO, die auf freiwilliger Basis und ohne Entschädigung arbeitet, um Menschen mit Angstzuständen weltweit zu helfen. Unsere Mission ist es, die Behandlung von Angstzuständen kostenlos und für alle zugänglich zu machen, da wir Angst als gesellschaftliches Problem betrachten, das mehr als 10% der Weltbevölkerung und deren Familien betrifft. Dies erfordert eine Neubewertung der wirksamen Behandlungsmethoden.**

Das Buch steht Einzelpersonen sowie privaten Vereinigungen und deren Mitgliedern kostenlos zur Verfügung.

Schulen, Fachkräfte und Institutionen können erschwingliche Lizenzen erwerben, die auf der Anzahl der Nutzer basieren.

## **Über das Buch**

Ein Lehrbuch über Angstzustände mit einem klaren Ziel: Menschen, die mit Angst kämpfen, dabei zu helfen, ihre irrationalen Ängste zu überwinden, indem sie sich rational mit diesen auseinandersetzen.

Das Buch befürwortet keine spezifischen Behandlungsmethoden oder deren Wirksamkeit. Es basiert sowohl auf wissenschaftlichen Prinzipien als auch auf den 45 Jahren persönlicher Erfahrung des Autors mit irrationaler Angst.

Der gesamte Inhalt wurde von Generation-Anxiety.com entwickelt und konzipiert und ist einzigartig für dieses Buch.

## **Faktenprüfung und Einsatz von KI**

Um die Genauigkeit und die evidenzbasierte Natur des Inhalts zu gewährleisten, wurde das Buch unter Verwendung von OpenAIs Trainingsdaten, die Millionen von Artikeln über Angst umfassen, auf Fakten überprüft. Es wurden nur einige wenige Textanalysen mit künstlicher

Intelligenz (KI) durchgeführt. Jedoch kann keine KI vollkommen objektiv über Angst schreiben.

### **Die Festlegung des Schwerpunkts des Buches**

Dieses Buch konzentriert sich ausschließlich auf nachfolgende Angstzustände, das heißt, auf die Angst, die sich als Ergebnis einer anfänglichen Fehlinterpretation einer Angsterfahrung entwickelt.

Das Buch konzentriert sich auf die Angst vor der Angst selbst, sowie auf die damit einhergehenden Vermeidungsverhalten und deren Aufrechterhaltung.

### **Für wen ist dieses Buch gedacht?**

Dieses Buch richtet sich an Personen, die nach Befreiung von Angstzuständen suchen, sowie an Fachleute, die ihren Patienten verschiedene mögliche Wege zur Überwindung von Angst bieten möchten. Es ist auch für diejenigen gedacht, die mit den etablierten Behandlungsmethoden nicht die erwarteten Ergebnisse erzielt haben.

### **Wiederholung und Lernen**

Wiederholungen finden sich im gesamten Buch, da sie wichtige Punkte hervorheben. Wiederholung ist ein wesentlicher Aspekt des Lernens, insbesondere wenn es darum geht, Ängste zu lindern. Es ist wichtig, den gesamten Kontext des Textes beim ersten Lesen zu erfassen. Daher bitte ich um Ihre Geduld mit den Wiederholungen, auch wenn sie überflüssig erscheinen mögen – sie spielen eine bedeutende Rolle. Sie sollen dabei helfen, Ängste zu überwinden.

### **Sprache und Ausdruck**

Da ich kein professioneller Schriftsteller bin, können Fehler in Sprache, Schreibstil und Formulierungen auftreten. Ich hoffe dennoch, dass die Botschaft klar vermittelt wird.

Willkommen in einer Welt, die von Täuschung, Lügen, Ausflüchten, Verschweigen, Unbehagen und Missverständnissen geprägt ist.

## In halt

Verständnis irrationaler Angst: Eine Reise zur Freiheit.....	1
Einführende Geschichte .....	1
Alex' Geschichte.....	1
### Translation: Rationale vs. Irrationale Angst.....	3
Zwei Arten irrationaler Angst .....	3
Die erste Erfahrung mit Angst.....	4
Angst ist keine Krankheit .....	4
Warum wirkt die Angstbehandlung nur bei wenigen, obwohl Experten etwas anderes behaupten? .....	7
Hier sind einige Gründe, warum Zahlen und Realität nicht übereinstimmen: .....	7
Wie Vermeidungs- und Sicherheitsstrategien Ihre Angst aufrechterhalten.....	9
Vermeidung – der verborgene Aufrechterhalter.....	10
Wenn die Medizin versagt – Was dann?.....	10
Angst als Fehlinterpretation – Keine Gehirnfunktionsstörung.....	10
Warum übermäßiges Sprechen über Angstzustände diese verschlimmern kann .....	11
Das Gehirn lernt durch Wiederholung.....	11
Ist Angst eine Störung? Oder ein Missverständnis? .....	12
Krankheit oder Signal? .....	12
Die sechs Hauptgründe, warum Angst anhält.....	13
Unbehagen – das Wesen aller Angst.....	15
Können Sie Ihre Erinnerungen verändern? .....	17
Wir können tun, was immer wir möchten. ....	18
Die Behandlung variiert je nachdem, ob Sie zuvor bereits irrationale Ängste erlebt haben. ....	19
Warum funktioniert diese Methode? .....	20
### Übersetzung: Schlussfolgerung: Von der Angst zur Freiheit - Es beginnt mit Verständnis .....	21
Was wäre, wenn wir Angst schon immer richtig verstanden hätten.....	23
Ein anderer Weg, Angst zu verstehen .....	23
An die Therapeuten: Ein neues Verständnis von Angst, das es zu bedenken gilt.....	23
Was tun Sie jetzt?.....	24
Anhang 1. Genesungsraten für verschiedene Angstbehandlungen .....	25



Vielleicht haben Sie sich gefragt, warum Sie Ihre Angst noch nicht überwunden haben? Es könnte hilfreich sein, das Modell der Angststörung zu betrachten, welches nahelegt, dass wir krank sind. Dieses Modell schlägt vor, dass Angst genetisch bedingt ist oder aus einem chemischen Ungleichgewicht im Gehirn resultiert. Es stellt Angst als ein komplexes Problem dar, das eine Behandlung erfordert.

Wenn wir eine rein hypothetische Frage stellen würden: Was wäre, wenn Sie gar nicht krank sind? Könnte dies der Grund sein, warum es Ihnen nicht gelungen ist, sich von Ihrer Angst zu befreien? Ist es möglich, dass das Krankheitsmodell uns unbeabsichtigt in der Angst gefangen hält, anstatt uns dabei zu helfen, sie zu überwinden? Hat das Krankheitsmodell heute, 60 Jahre nach seiner Entwicklung, angesichts all des neuen Wissens, das wir seitdem zum Thema erlangt haben, noch Bestand? Warum haben sich unsere Annahmen über die Ursachen von Angstzuständen im Laufe der Jahre nicht weiterentwickelt, so wie es in den meisten anderen medizinischen Bereichen der Fall ist? Sind wir auf diese Weise Opfer veralteter Überzeugungen, oder liegt die Antwort in Bezug auf das Krankheitsmodell ganz woanders?

### **Lassen Sie uns das erkunden.**

Wir beginnen damit, Themen zu untersuchen, die selten im Zusammenhang mit irrationaler Angst diskutiert werden.

## **Verständnis irrationaler Angst: Eine Reise zur Freiheit**

Wie können wir verhindern, dass irrationale Ängste unser Leben beherrschen? Dieses Buch führt Sie durch wichtige Erkenntnisse, die Ihnen helfen können, sich von den Fesseln der Angst zu befreien. Wir konzentrieren uns auf die Art von Angst, die ohne ersichtlichen Grund auftritt, was zu einer Angst vor der Angst selbst führt – nicht die Angst, die mit Traumata, biologischen Faktoren oder anderen psychischen Störungen wie PTSD oder OCD verbunden ist.

Wir beginnen damit, Themen zu erkunden, die niemals im Zusammenhang mit irrationaler Angst besprochen werden.

## **Einführende Geschichte**

### **Alex' Geschichte**

Alex wacht schlagartig auf. Sein Herz rast und er ringt nach Luft. Schon wieder.

"Es ist 'nur Angst', sagt der Arzt oft. Aber warum fühlt es sich dann so überwältigend an? Warum fühlt es sich an, als würde der Körper gleich explodieren, wenn es doch nur

psychologisch ist? Alex kämpft seit Jahren damit. Er hat Medikamente ausprobiert, Therapie, Achtsamkeit, Konfrontation und Meditation. Manches half ein wenig, anderes überhaupt nicht. Aber die Angst kehrte immer wieder zurück. 'Ich habe alles versucht', denkt er. 'Vielleicht muss ich einfach lernen, damit zu leben...'

### **Eine neue Perspektive**

Eines Tages schlägt sein Arzt etwas anderes vor. Keine neue Behandlung oder neue Pille, sondern eine neue Perspektive. Ein Buch, das ein radikales Konzept vorstellt: Angst ist keine Krankheit. Angst entsteht, wenn wir die natürlichen chemischen Reaktionen unseres Körpers falsch interpretieren. Alex ist skeptisch. Es fühlt sich fast so an, als würden seine Erfahrungen heruntergespielt. Aber er beginnt zu lesen – und plötzlich macht es Klick.

Angst entsteht nicht einfach aus dem Nichts. Es gibt immer etwas, das sie auslöst. Es beginnt mit einer körperlichen Empfindung – vielleicht einem Gefühl von Schwindel. Dann folgt die Fehlinterpretation: „Etwas stimmt nicht!“ An diesem Punkt werden angstauslösende Chemikalien im Körper freigesetzt, weil der Gedanke „Etwas stimmt nicht!“ die Amygdala aktiviert. Chemikalien wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol verursachen dann starkes Unbehagen. Als Nächstes kommt eine weitere Fehlinterpretation: „Ich werde jetzt sterben.“ Dieser Gedanke löst die Freisetzung von noch mehr Chemikalien aus, da die Amygdala versucht, Sie vor der wahrgenommenen unmittelbaren Gefahr zu schützen. Sie stehen jedoch nicht kurz vor dem Tod; Sie erleben nur die natürliche, wenn auch unangenehme Reaktion des Körpers auf Angst. Kurz darauf erleiden Sie einen Panikanfall, weil all diese Chemikalien Ihr System überfluten. Nach ein paar Minuten endet es plötzlich. Was ist gerade passiert? Dann entsteht die Angst vor einem erneuten Auftreten, weil die Erinnerung an dieses Ereignis, als etwas zu Vermeidendes gespeichert wird – und so beginnt der Zyklus, Angst vor der Angst selbst zu haben.

Alex liest weiter: Du bist nicht krank. Du bist lediglich in einem biologischen Alarm gefangen, der sowohl auf die Realität als auch auf deine Gedanken reagiert.

### **Ein neuer Weg zu reagieren**

Alex beginnt, kleine Dinge zu ändern. Wenn die Angst zuschlägt, sagt er sich: „Okay, mein Körper reagiert. Was ich fühle, ist nur die Chemie meines Körpers. Deshalb ist es nicht gefährlich.“ Er beginnt kurze Spaziergänge zu machen und beruhigt sich selbst ruhig: „Ich bin nicht krank, es ist nur die Körperchemie.“ Und es funktioniert. Nicht wie ein Wundermittel. Nicht an einem Tag. Aber allmählich verliert die Angst ihren Griff. Nicht weil sie verschwindet, sondern weil Alex keine Angst mehr vor ihr hat. Er versteht jetzt, dass es die Chemie seines eigenen Körpers ist, die ihn herausfordert, keine Krankheit. Er hat gelernt, dass Angst Chemie ist – keine Krankheit. Dass Unbehagen Chemie ist – keine Krankheit. Es geht nicht darum, die Angst zu kontrollieren, sondern darum, Fehlinterpretationen zu verlernen.

## **Deswegen funktioniert es**

Es geht nicht darum, sich „zusammenzureißen“ oder positiv zu denken. Es geht darum zu verstehen, was tatsächlich passiert, wenn man Symptome von Angst erlebt – und zu beginnen, anders darauf zu reagieren. Idealerweise ist es am besten, das Auslösen von Angstsymptomen komplett zu vermeiden. Dies kann erreicht werden, indem man den Prozess hinter den Symptomen erkennt und sich dessen bewusst wird. Verstehe, dass es sich lediglich um harmlose Chemie handelt. Es wird erst unangenehm, wenn wir es falsch interpretieren. Ohne Fehlinterpretation können wir weiterleben, ohne Probleme zu haben. Und glücklicherweise tun das die meisten Menschen auch.

Alex' Geschichte ist nicht einzigartig. Sie ist die Geschichte von Tausenden von Menschen, die glaubten, sie seien krank – doch in Wirklichkeit fehlte ihnen nur die richtige Erklärung.

## **Rationale vs. Irrationale Angst**

Es ist entscheidend, zwischen rationaler und irrationaler Angst zu unterscheiden. Rationale Angst ist eine natürliche und gesunde Reaktion, die uns vor echten Bedrohungen schützt. Zum Beispiel ist es eine rationale Reaktion, Angst zu empfinden und zur Seite zu treten, wenn man ein Auto hört, während man auf einer Autobahn steht. Andererseits tritt irrationale Angst auf, wenn keine wirkliche Gefahr besteht, und sie kann überwältigend wirken, weil der Körper so reagiert, als ob er einer Bedrohung gegenübersteht, obwohl keine vorhanden ist. In diesem Buch, wenn wir über Angst sprechen, beziehen wir uns speziell auf diesen irrationalen Typ.

## **Zwei Arten irrationaler Angst**

Irrationale Angst lässt sich in zwei Hauptkategorien unterteilen: verstärkende und externe Angst. Verstärkende Angst entsteht, wenn wir die Angst durch unsere eigenen Gedanken und Verhaltensweisen intensivieren. Externe Angst wird durch äußere Faktoren ausgelöst, die an sich nicht gefährlich sind, wie eine bestimmte Situation oder ein Geräusch. Verstärkende Angst beinhaltet häufig die Angst vor der Angst selbst: „Was ist, wenn ich ohnmächtig werde?“ Externe Angst ist eher spezifisch für bestimmte Situationen: „Ich kann nicht Bus fahren.“ In diesem Buch werden wir uns auf die verstärkende Angst konzentrieren, die häufig bei Zuständen wie Panikstörungen und sozialer Angst beobachtet wird.

## Die erste Erfahrung mit Angst

Die erste Begegnung mit Angst kann kraftvoll und überraschend sein, oft ausgelöst durch ein Missverständnis der Körpersignale, was dann zu weiteren Angstsymptomen führt. Diese anfängliche Fehlinterpretation der Symptome resultiert in anhaltender Angst, die uns gefangen hält, da wir das Wiederauftreten des unangenehmen Gefühls fürchten. Diese Angst etabliert einen Zyklus, in dem die Erinnerung kontinuierlich ängstliche Gedanken wiederbelebt, die wir wiederum fehlinterpretieren, wodurch die Angst sich verstärkt. Um diesen Angstkreislauf zu durchbrechen, müssen wir die Erinnerung an vergangene Angstunannehmlichkeiten „löschen“. Ohne diese Erinnerung werden auch alle ängstlichen Gedanken verschwinden.

## Angst ist keine Krankheit

Traditionell wurde Angst als eine Krankheit behandelt, doch das ist ein Missverständnis. Wenn wir auf etwas Unangenehmes stoßen, wenden wir uns oft an medizinische Hilfe, aber irrationale Angst ist keine Krankheit, die mit Medikamenten „geheilt“ werden kann. Es handelt sich um eine Bedingung, die Einsicht und Verständnis erfordert. Genetik, Gehirnchemie und soziale Bedingungen können unsere Erfahrung von Angst beeinflussen, aber sie sind nicht die Wurzelursachen. Es sind unsere Reaktionen auf die Signale des Körpers, die entscheiden, ob Angst zu einem Problem wird.

Es ist entscheidend zu erkennen, dass irrationale Angst keine Krankheit ist, sondern eher eine Fehlinterpretation der Signale und Symptome unseres Körpers. Indem wir unser Verständnis und unsere Reaktionen ändern, können wir lernen, die Kontrolle zu übernehmen und die Auswirkungen von Angst in unserem Leben zu verringern.

Damit Angst zu einem Problem wird, bedarf es mehr als nur einer Krankheit. Eine Krankheit kann verschiedene körperliche Signale auslösen, doch es ist unsere Fehlinterpretation dieser Signale, die Angst erzeugt, losgelöst von der Krankheit selbst. Die Herausforderung besteht darin, dass alles so schnell geschieht, dass wir nicht in der Lage sind, zwischen körperlichen Signalen und Symptomen der Angst zu unterscheiden. Infolgedessen kann es sich anfühlen, als ob die Symptome der Angst aus dem Nichts auftauchen. Das ist jedoch nicht der Fall. Es gibt immer eine Fehlinterpretation, die den chemischen Reaktionen und den damit verbundenen Symptomen der Angst vorausgeht.

**Seit Anbeginn der Zeit stellt die irrationale Angst eine Herausforderung dar, aufgrund des Unbehagens, das sie verursacht. Das Problem bei irrationaler Angst ist, dass ihre Symptome jenen echten Krankheiten ähneln. Früher wurde nicht erkannt, dass dieses Unbehagen von den natürlichen chemischen Reaktionen des Körpers, wie Adrenalin und Cortisol, herrührt, was bedeutet, dass es tatsächlich nichts mit einer Krankheit zu tun hat. Frühere Theorien aus den 1960er Jahren stufte Angst als eine**

**durch genetische Faktoren und Gehirnungleichgewichte verursachte psychische Störung ein. Jedoch verbesserte sich unser Verständnis während der 1980er und 1990er Jahre. Bedauerlicherweise haben sich die Ansichten des Gesundheitssystems nicht weiterentwickelt, und viele halten aus Gewohnheit und wirtschaftlichen Gründen an veralteten Theorien fest, was Millionen von Menschen weltweit beeinflusst.**

Das durch Angst verursachte Unbehagen hat uns stets dazu getrieben, bei verschiedenen Therapeuten Hilfe zu suchen, in der Hoffnung, eine Erklärung zu finden und die unangenehmen Symptome zu vermeiden. Im Laufe der Zeit hat diese Suche nach Unterstützung die Wahrnehmung von Angst als Krankheit geprägt. Dies liegt nicht daran, dass Angst an sich eine Krankheit ist, sondern weil Ärzte nach körperlichen Symptomen gesucht haben. Da sie keine fanden, wurde Angst als eine unsichtbare psychische Störung angesehen.

**Aber wie entsteht die anfängliche irrationale Angst, und warum erleben wir sie immer wieder? Die erste irrationale Angst entsteht durch unsere Fehlinterpretationen körperlicher Signale, nicht aufgrund von Krankheiten. Krankheiten können lediglich körperliche Signale wie Schwindel oder Brustdruck erzeugen, aber nicht die nachfolgenden Angstsymptome, die aus der Fehlinterpretation dieser Signale resultieren. Wenn die Angst wiederkehrt, liegt das an der Angst, sie erneut zu erleben – einer Angst vor der Angst selbst. Die ursprünglichen körperlichen Signale sind nicht mehr relevant. Von diesem Punkt an ist es ausschließlich die Angst vor der Angst, die sie aufrechterhält.**

Um zu einem Problem zu werden, muss die anfängliche Erfahrung von Angst missverstanden werden. Wird sie nicht missverstanden, entstehen keine Gedächtnisverknüpfungen mit dem Unbehagen, und folglich wird man sich nicht daran erinnern, Angst erlebt zu haben. Es ist immer im Gedächtnis, dass Gedanken der Angst erzeugt werden, und dies kann nicht geschehen ohne eine Erinnerung an frühere Erfahrungen von Angst.

**Die Krankheitstheorie erklärt lediglich, was Angst ist. Die entscheidenden Fragen sind jedoch: Warum erleben wir Angst? Warum treten die ersten körperlichen Signale auf? Warum deuten wir sie falsch? Warum treten die ersten Symptome der Angst auf? Warum deuten wir sie falsch? Warum entwickelt sich nach dem Erleben eine Angst vor der Angst? Wenn wir verstehen, warum wir irrationale Angst erleben, können wir sie verändern. Einfach nur zu wissen, was Angst ist, ändert nichts. Aber indem wir hinterfragen, warum irrationale Angst auftritt, können wir tiefer in das Thema eindringen.**

Stellen Sie sich vor, Sie erleben Schwindelgefühle, Herzrasen oder Druck auf der Brust, finden dies jedoch nicht unangenehm. Ihr Körper reagiert, aber Sie haben keine Angst und neigen auch nicht dazu, es zu ignorieren. Würden Sie dennoch unangenehme Angst empfinden? Unsere Reaktion auf körperliche Empfindungen bestimmt, ob diese

problematisch werden. Ohne eine Reaktion würde die Angst nachlassen. Das Vermeiden von Fehlinterpretationen unserer Symptome erfordert jedoch Wissen – eine Art von Wissen, die wir selten erwerben. Stattdessen werden wir oft diagnostiziert und als leidend an Angstzuständen abgestempelt.

Dies ist die Kernidee der Fehlinterpretationstheorie: Angst existiert nur, weil wir das erste Mal erschrocken waren, als wir bestimmte körperliche Signale fehlinterpretiert haben.

**Schwindel oder ein stechender Schmerz in der Brust können häufig Symptome von Angst auslösen, die wir falsch interpretieren und die dann in einen belastenden Angstanfall münden. Dieses Ereignis wird dann als negative Erinnerung gespeichert, die zur Wurzel zukünftiger ängstlicher Gedanken wird und somit weitere Symptome von Angst und Unbehagen verursacht. Die entscheidende Frage ist: Würden wir immer noch Angst vor den Symptomen haben, wenn diese nicht unangenehm wären? Die Antwort lautet nein. Es ist nicht die Angst selbst, die uns behindert, sondern unsere Erinnerung, die die Furcht vor dem Unbehagen bewahrt, das die Angst mit sich bringt.**

**Aus biologischer Sicht setzt unser Körper bei Angstzuständen Adrenalin, Kortisol und Noradrenalin frei. Diese Chemikalien erhöhen unsere Herzfrequenz, Aufmerksamkeit und Anspannung. Doch warum führen sie zu solchem Unbehagen? Der Grund liegt darin, dass sie gleichzeitig zahlreiche Organe beeinflussen und wir körperlich nicht reagieren, was bedeutet, dass wir diese Substanzen nicht so verstoffwechseln, wie es unser Körper vorsieht. Stattdessen bleiben wir regungslos und erleben diese Empfindungen, was zu Fehlinterpretationen führt. Wir werden von unseren eigenen Missverständnissen gefangen, verursacht durch die Unannehmlichkeiten der Inaktivität.**

**Wenn Symptome von Angst auftreten, denken Sie vielleicht: "Ich werde verrückt..." oder "Ich werde ohnmächtig!" Die Realität sieht jedoch folgendermaßen aus: Sie erleben eine normale körperliche Empfindung (z.B. Schwindel), interpretieren diese falsch und entwickeln dann Symptome von Angst, die Sie ebenfalls falsch deuten. Diese Fehlinterpretation verstärkt das Unbehagen sowohl körperlich als auch mental. Wenn wir das körperliche Unbehagen beseitigen könnten, würden wir die Symptome nicht mehr als bedrohlich ansehen. Ihr Gehirn würde die Situation nicht als gefährlich wahrnehmen, und die Angst würde nachlassen, da sie nichts mehr hätte, an dem sie sich "festhalten" könnte. Ohne Unbehagen gibt es keine Angst.**

Wie können wir also das Unbehagen und somit die Angst vermeiden? Wenn Sie auch nur das geringste Unbehagen spüren, sagen Sie laut: „Okay – ich spüre die Chemie meines Körpers. Es ist nur das Adrenalin, das das Unbehagen verursacht. Es wird gleich vorübergehen, wie immer.“ Adrenalin wird durch körperliche Aktivität abgebaut, daher könnte es eine gute Idee sein, bei den geringsten Anzeichen von Angst auf der Stelle zu springen. Es ist wichtig zu verstehen, dass jegliches Unbehagen von der Chemie Ihres

Körpers herrührt und nicht von einer Krankheit. Nutzen Sie Sprache als Werkzeug: „Ich erlebe gerade die Chemie der Angst“ anstatt „Ich habe Angst.“

**### Übersetzung: Fazit: Unbehagen ist das zentrale Konzept. Angst kann nicht ohne Unbehagen existieren, denn es ist dieses Unbehagen, das uns dazu zwingt, zu reagieren und Maßnahmen zu ergreifen, um die Bedrohung, die die Angst ausgelöst hat, zu überleben. Sie werden erkennen, dass Sie nie krank waren – Sie haben lediglich die Signale des Körpers missverstanden und warum die Fehlinterpretation von körperlichen und Angstsymptomen zu Unbehagen führt.**

## **Warum wirkt die Angstbehandlung nur bei wenigen, obwohl Experten etwas anderes behaupten?**

Wenn Sie wegen Angstzuständen Hilfe gesucht haben und das Gefühl haben, dass sie „nicht wirklich geholfen hat“, sind Sie nicht allein. Statistiken zeigen, dass nur etwa 20% der Betroffenen eine echte Wirkung von den heutigen Behandlungen erfahren. Es gibt jedoch ein Paradoxon: Experten und Behandlungszentren behaupten oft, dass 50-80% der Patienten sich verbessern, insbesondere durch kognitive Verhaltenstherapie. Wie lässt sich diese Diskrepanz erklären?

## **Hier sind einige Gründe, warum Zahlen und Realität nicht übereinstimmen:**

1. Teilnehmer an Experimenten sind nicht wie du und ich. Wenn Forscher eine Behandlung testen, wählen sie Teilnehmer aus, die perfekt in ihre Studie passen – oft werden dabei Personen mit schwerer Depression, Drogenmissbrauch oder Traumata ausgeschlossen. Daher basieren die Ergebnisse auf einer engen Gruppe, die nicht die wirkliche Welt der Menschen mit Angststörungen widerspiegelt. Die meisten der Hilfe suchenden Personen haben komplexe Leben und mehrere Probleme gleichzeitig.

2. „Wirkung“ ist ein fließendes Konzept. Wenn Experten behaupten, dass „80% eine Wirkung erfahren“, klingt das beeindruckend – aber was bedeutet das eigentlich? Oftmals bedeutet es nicht, dass man vollständig frei von Angst ist, sondern dass eine geringfügige Verbesserung eingetreten ist. Ausreichend, um „statistisch signifikant“ zu sein, jedoch nicht unbedingt genug, damit man sich deutlich besser fühlt.

Wenn Sie weiterhin Symptome von Angst erleben, bestimmte Situationen meiden, unter schlechtem Schlaf leiden und körperliche Schmerzen ertragen, aber dennoch eine eher niedrige Punktzahl in einem Fragebogen erreicht haben, gelten Sie als "erfolgreich".

3. Therapeuten sind keine neutralen Beobachter.

Seien wir ehrlich: Therapeuten und Praktiker möchten natürlich glauben, dass ihre Methoden wirksam sind. Dies bedeutet jedoch auch, dass eine gewisse Voreingenommenheit bestehen kann, wenn diese Fachleute selbst den Erfolg ihrer Behandlungen bewerten. Diese Art von Voreingenommenheit ist in allen Bereichen vorhanden. Darüber hinaus werden viele Forschungsergebnisse durch Publikationsbias beeinflusst: Studien, die positive Ergebnisse zeigen, werden veröffentlicht, während solche mit keinen oder negativen Ergebnissen häufig übersehen werden.

In der Praxis sieht die Behandlung oft anders aus.

Kognitive Therapie in ihrer reinsten Form ist ein strukturierter, tiefgehender und langfristiger Ansatz, der oft selbst finanziert wird und daher nur einer ausgewählten Gruppe mit ausreichenden Mitteln zugänglich ist. Infolgedessen haben viele Menschen keinen Zugang zu dieser Form der Therapie. Stattdessen erhalten sie möglicherweise 2-5 Sitzungen bei einem Allgemeinmediziner oder Psychologen, allgemeine Ratschläge oder unstrukturierte unterstützende Therapie, eine Überweisung und sehen sich mit mehreren Monaten Wartezeit konfrontiert – was dazu führen kann, dass sie aufgeben. Das größte Hindernis ist die Anforderung der Selbstzahlung, welche die weit verbreitete Übernahme solcher Methoden einschränkt. Mit anderen Worten, das, was oft als "Behandlung" beschrieben wird, weicht häufig erheblich von dem ab, was in Forschungsstudien dokumentiert ist.

5. Diejenigen, die aussteigen, werden nicht mitgezählt.

Ein häufig übersehener Fakt ist, dass viele Behandlungsstudien Teilnehmer ausschließen, die aussteigen. Dies geschieht meist, weil die Behandlung für sie nicht wirksam ist oder weil sie aufgrund von Nebenwirkungen eine Verschlechterung ihres Zustands erleben. Wenn nur "diejenigen, die den Kurs beendet haben", berücksichtigt werden, entsteht ein verzerrtes, günstigeres Bild. Nur die Stärksten schaffen es, die Studien zu durchlaufen.

Woran sollten wir also glauben? Es ist nicht so, dass die Forschung lügt. Sie misst einfach etwas anderes als das, was die Menschen in der Praxis erleben. Und in dieser Diskrepanz entsteht eine Illusion: dass wir „gute Behandlungen“ haben, die „nur noch nicht jeden erreicht haben“.

Eine weitere häufig angeführte Erklärung für die Ineffektivität von Behandlungen ist, dass Angst komplex ist und daher nicht alle Methoden bei jedem wirken. Vielleicht liegt das wahre Problem jedoch darin, dass es immer noch an einer offenen Diskussion darüber fehlt, warum so viele Menschen zurückgelassen werden. Das eigentliche Problem ist, dass es seit den 1960er Jahren, als wirtschaftliche Interessen zu dominieren begannen und jede neue Forschung über das Krankheitsmodell hinaus stoppten, keine bedeutenden Fortschritte in den Behandlungsmethoden gegeben hat. Heute werden immer noch dieselben Arten von Studien und Tests durchgeführt, die vor 60 Jahren durchgeführt wurden, und sie erbringen dieselben Ergebnisse.

Wir verwenden den Begriff "Beweis", um zu beschreiben, wenn etwas für bestimmte Personen wirksam ist, doch übersehen wir oft, dass derselbe Beweis auch zeigt, dass es für eine noch größere Anzahl von Menschen nicht funktioniert.

Wir stoßen nie auf Aussagen wie: „Es gibt Hinweise darauf, dass 80% keine Verbesserung bei... erleben.“ Warum sehen 80% keine dauerhaften Effekte bei der Behandlung von Angstzuständen – und was sagt das über unsere Methoden aus? Was offenbart es darüber, wie wir Angst verstehen und angehen?

### **Behandlung hilft – aber wogegen hilft sie?**

Die meisten Behandlungen von Angstzuständen konzentrieren sich darauf, die Symptome zu lindern: Medikamente sollen die Intensität der Angst reduzieren, Therapien zielen darauf ab, Denkmuster zu verändern, Achtsamkeit soll Ruhe und Präsenz fördern und Atemübungen sind darauf ausgelegt, Panik zu kontrollieren. Jedoch wird die grundlegende Frage selten gestellt: „Warum entsteht die Angst überhaupt?“ Wenn man lediglich die Symptome unterdrückt, ohne die zugrundeliegenden Mechanismen zu verstehen, ist es wahrscheinlich, dass die Angst wiederkehrt.

### **Wenn das Verständnis der Ursachen ins Wanken gerät.**

Die meisten Behandlungsmodelle basieren auf dem Konzept der Krankheit: dass Angst eine psychische Störung ist, die aus Fehlern im Gehirn resultiert. Daher werden üblicherweise Anstrengungen unternommen, das Gehirn mit Medikamenten oder die Gedanken mit Therapie zu behandeln. Heutzutage verstehen wir, dass irrationale Angst durch wiederholte Missverständnisse erzeugt wird, und nicht durch eine Krankheit. Dennoch wurde die Krankheitstheorie nicht verworfen. Warum ist das so? Dies ist der Grund, warum viele Behandlungen langfristig nicht wirksam sind: Sie konzentrieren sich auf Symptome statt auf die Ursache. Sie unterschätzen die Rolle des Körpers. Sie lehren Kontrolle statt Verständnis. Sie verstärken eine Identität der Krankheit. Sie übersehen die Vermeidungsverhaltensweisen und die Perpetuierung, die genau durch die Behandlungen selbst geschaffen werden.

### **Wie Vermeidungs- und Sicherheitsstrategien Ihre Angst aufrechterhalten.**

Bei Angstzuständen macht man instinktiv eines: man versucht, sie zu vermeiden. Und das ist durchaus verständlich. Warum sollte jemand bewusst auf etwas zugehen, von dem er weiß, dass es unangenehm sein wird? Aber hier liegt das Problem: Vermeidungs- und Sicherheitsstrategien verstärken im Gehirn die Überzeugung, dass die Gefahr real ist. Und so bleibt die Angst bestehen. Keine Behandlung kann das ändern. Nur eine Verhaltensänderung in Bezug auf die Angst vor mehr Angst kann die Angst davor ändern oder vollständig beseitigen.

## **Vermeidung – der verborgene Aufrechterhalter.**

Stellen Sie sich vor, eines Tages erleiden Sie eine Panikattacke in einem Geschäft. Sie werden ängstlich und denken bei sich: „Das darf nie wieder passieren.“ Infolgedessen beginnen Sie, das Geschäft zu meiden. Ihr Gehirn registriert: „Geschäft = Gefahr. Gut, dass du es gemieden hast!“ Das nächste Mal, wenn Sie auch nur daran denken, ein Geschäft zu betreten, treten die Symptome wieder auf – und dann meiden Sie es noch mehr. Schließlich finden Sie sich isoliert zu Hause wieder.

Das Verlassen des eigenen Zuhauses kann sich wie eine erhebliche Herausforderung anfühlen, und das Unbehagen kann schnell überwältigend werden, als ob alles kurz vor dem Zusammenbruch steht. Viele von uns entwickeln Sicherheitsstrategien, die unsichtbar sind, aber leider nicht immer hilfreich. Du könntest denken, dass es "mutig" ist, den Bus zu nehmen – aber nur, wenn du Wasser dabei hast, deine Beruhigungs-App benutzt, nahe der Tür sitzt und vorher mit deinem Partner gesprochen hast. Es mag scheinen, als hättest du die Situation unter Kontrolle, aber in Wirklichkeit sagst du deinem Gehirn immer noch: "Das ist gefährlich – ich muss vorbereitet sein!" Du schaffst es vielleicht, die Situation zu bewältigen, aber du lernst nicht, dass du es ohne Sicherheitsnetz bewältigen kannst. Denke daran: Angst verschwindet nicht einfach von selbst. Sie verringert sich nur, wenn du aufhörst, ihr das zu geben, was sie zum Überleben braucht.

## **Wenn die Medizin versagt – Was dann?**

Viele beginnen ihre Behandlung von Angstzuständen mit Medikamenten wie SSRIs, Benzodiazepinen oder Betablockern. Dies scheint ein logischer Ansatz zu sein, da die Angst chemisch bedingt und unkontrollierbar erscheint. Doch was passiert, wenn die Medikation nicht wirkt oder nur vorübergehende Linderung bietet? Was, wenn man sich anschließend noch abhängiger und machtloser fühlt?

Es liegt nicht an Ihnen. Wenn Medikamente nicht wirken, denken viele Menschen: „Ich muss besonders krank sein.“ „Meine Angst ist chronisch.“ „Es gibt keine Hilfe für mich.“ Oft liegt das Problem jedoch nicht bei Ihnen. Es ist das Missverständnis der Angst, das das Problem darstellt. Die Behandlung ist nicht wirksam, weil sie der falsche Ansatz ist.

## **Angst als Fehlinterpretation – Keine Gehirnfunktionsstörung.**

Anstatt Angstzustände als chemisches Ungleichgewicht zu betrachten, sieht die Fehlinterpretationstheorie sie als einen Lernprozess, der fehlgegangen ist. Sie haben gelernt, körperliche Signale als Bedrohungen wahrzunehmen, Unbehagen zu vermeiden und Ihre eigenen Emotionen zu fürchten. Dies führt zu einem Teufelskreis. Keine Pille kann

Ihnen beibringen, anders zu denken und zu handeln. Sie können sich jedoch selbst beibringen, dies zu tun. Was sollten Sie also tun, wenn Medikamente nicht helfen? Hören Sie auf zu glauben, dass Sie krank sind. Beginnen Sie zu realisieren, dass das, was Sie erleben, einfach die Chemie des Körpers ist. Was Sie eigentlich fürchten, ist nicht die Angst selbst, sondern das Gefühl, ängstlich zu sein. Diese Angst kann verlernt werden, nicht mit Medikamenten geheilt. Sie werden Angst nicht eliminieren, indem Sie darüber sprechen, lesen oder schreiben – es ist Handeln erforderlich. Verstehen Sie, dass Sie nicht auf Medikamente angewiesen sind. Ihre Furcht vor Unbehagen fördert Ihre Abhängigkeit von Medikamenten. Diese Abhängigkeit resultiert aus einem Missverständnis über die Rolle, die Unbehagen in Ihrem Leben spielt.

**Zusammenfassend lässt sich sagen: Wir verstehen, dass Angst verlernt werden kann, genauso wie sie ursprünglich durch Ihre falschen Reaktionen auf die anfänglichen Symptome erlernt wurde. Dies wird nicht erreicht, indem man die Symptome unterdrückt, sondern indem man begreift, was im Körper passiert, wenn man Unbehagen empfindet.**

## **Warum übermäßiges Sprechen über Angstzustände diese verschlimmern kann**

Es fühlt sich oft angemessen und notwendig an, über seine eigene Angst zu sprechen. Sie zu artikulieren. Sie mit Freunden, Familie, Therapeuten oder in sozialen Medien zu teilen. Dies kann besonders zu Beginn hilfreich sein, da es ein Gefühl des Verstehens und der Erleichterung bietet. Es gibt jedoch einen selten diskutierten Nachteil: Je mehr man über seine Angst spricht, desto mehr kann man sich darin verfangen. Warum? Weil Worte Erfahrungen formen.

Wenn Sie sich wiederholt Dinge sagen wie: "Ich habe Angstzustände", "Meine Angst macht..." oder "Ich habe ständig Angst...", schmieden Sie unbewusst eine Identität, die sich um die Angst dreht. Sie integriert sich in Ihr Gedächtnis, und Sie beginnen, sich selbst als "eine ängstliche Person" zu sehen – jemand, der durch eine Diagnose charakterisiert wird, anstatt jemand, der eine kurze, unangenehme Episode von Angst erlebt hat, die schnell vorüberging. Wir konzentrieren uns oft auf das Unbehagen, das folgt, und neigen dazu, andere Elemente zu übersehen, wie die Umstände, in denen es auftrat.

## **Das Gehirn lernt durch Wiederholung.**

Jedes Mal, wenn Sie über Angst sprechen, aktivieren Sie das System im Gehirn, das Gedanken, Emotionen und den Körper miteinander verbindet. Es ist wichtig zu verstehen, dass das Gehirn nicht klar zwischen dem, was Sie denken, und dem, was Sie tatsächlich

erleben, unterscheidet. Daher kann allein das Sprechen über Angst körperliche Symptome auslösen, selbst wenn Sie sich nicht in einer Situation befinden, die typischerweise Angst verursacht.

**Zusammenfassend lässt sich sagen: Die Dinge, die Sie regelmäßig zum Ausdruck bringen, werden einen größeren Teil Ihrer Realität ausmachen. Je mehr Sie über Angst sprechen, lesen oder schreiben, desto mehr wird sie Ihre Gedanken beherrschen. Dies ist völlig normal, kann jedoch zum Problem werden, wenn es sich um irrationale Ängste handelt. Der vorteilhafteste Ansatz für Ihr Leben wäre, das Sprechen über Angst in einer Weise zu vermeiden, die sie verschlimmert. Behalten Sie im Kopf: Das bedeutet nicht, dass Sie schweigen sollen. Es bedeutet, dass Sie sich der Art und Weise bewusst sein sollten, wie Sie über Angst sprechen – und welchen Einfluss sie auf Sie hat.**

**Fragen Sie sich: Warum muss ich über die Angst sprechen? Bringt es meinem Leben irgendwelchen Nutzen? Macht es mich in meinen täglichen Aktivitäten positiver? Oder führt es dazu, dass ich noch mehr über die Angst grübele?**

## **Ist Angst eine Störung? Oder ein Missverständnis?**

Wenn man Angst erlebt, fühlt es sich gefährlich an wegen des Unbehagens. Daher ist es völlig natürlich, dass viele schnell zu denken beginnen: „Mit mir stimmt etwas nicht.“ Aber was, wenn dieser Glaube – dass Angst eine Krankheit ist – das Problem eigentlich verschlimmert? Angst manifestiert sich körperlich – aber ist sie eine körperliche Krankheit? Die meisten Menschen, die harmlose irrationale Angst erleben, spüren sie in ihrem Körper: Herzrasen, Schwitzen, Übelkeit, Druck auf der Brust, Schwindel. Danach fühlt es sich an, als sollte man einen Arzt aufsuchen. Es muss eine Krankheit dahinterstecken. Und genau das tun viele Menschen. Wenn der Arzt jedoch nichts Körperliches findet, weil die Chemie, die all die körperlichen Symptome verursacht hat, längst aus dem Körper verschwunden ist, erhält man stattdessen eine psychiatrische Diagnose: Angststörung. Und hier liegt das ganze Missverständnis. Anstatt die Symptome als natürliche Reaktion des Körpers auf Stress oder Unsicherheit zu erkennen, was sie genau sind, beginnen wir, sie als Anzeichen einer Krankheit zu interpretieren. Aber der Körper ist nicht krank. Er tut genau das, was er tun sollte. Es ist einfach unangenehm, und wir interpretieren es, als gefährlich oder als plötzliche Krankheit, weil uns die Rolle des Unbehagens in der Erfahrung von Angst nie erklärt wurde.

## **Krankheit oder Signal?**

In der traditionellen Psychiatrie wird Angst als psychische Störung betrachtet, die oft auf genetische Faktoren, chemische Ungleichgewichte oder Lebensumstände zurückgeführt

wird. Nach der Fehlinterpretationstheorie, der Perspektive, die dieser Text einnimmt, wird Angst jedoch anders gesehen: Es ist nicht die Krankheit selbst, die Angst erzeugt. Vielmehr ist es unsere falsche Reaktion auf die Signale des Körpers, die sie verursacht. Daher wird Angst nicht als Gehirndefekt angesehen, sondern als biologischer Überlebensmechanismus, den wir aufgrund von Unbehagen fehlinterpretieren. Dies führt dazu, dass wir die Signale immer wieder falsch lesen, bis ein Panikanfall eintritt. Danach nimmt die Angst natürlich ab, da der Körper die Chemikalien verarbeitet und das Unbehagen verschwindet.

**Was bedeutet das für Sie? Sie sollten nicht versuchen, die Angst zu kontrollieren – stattdessen sollten Sie versuchen, sie zu verstehen. Verstehen führt zu Freiheit. Wenn wir einen Prozess rational begreifen, hört er auf, Angst zu erzeugen. Es ist ähnlich wie die Angst vor einem großen Hund, bis man entdeckt, dass er tatsächlich der liebevollste Hund der Welt ist. Man hat einfach die Größe des Hundes als Bedrohung missinterpretiert. Das gleiche Prinzip gilt für die Angst; Sie deuten das Unbehagen lediglich als Symptome einer Krankheit, während es in Wirklichkeit völlig harmlos ist.**

## Die sechs Hauptgründe, warum Angst anhält

Wenn Sie mit Angst zu kämpfen haben, haben Sie sich vielleicht gefragt: "Warum verschwindet sie nicht, obwohl ich weiß, dass es nur Angst ist?" Der Grund dafür ist, dass irrationale Angst nicht wirklich mit dem ursprünglichen Erlebnis zu tun hat, sondern mit dem, was danach folgt. Die meisten Menschen fürchten sich nicht eigentlich vor der Quelle der Angst – sondern vor dem Unbehagen, das die Angst mit sich bringt.

Angst kann sich anfühlen wie ein ungebetener Gast, der sich weigert zu gehen. Laut der Fehlinterpretationstheorie gibt es sechs Hauptgründe, warum Angst anhält. Wenn Sie diese verstehen, können Sie beginnen, ihren Griff zu lockern.

### 1. Das Unbehagen

Angst fühlt sich unangenehm an – das ist Ihnen bereits bekannt. Diese Unannehmlichkeit ist oft der Grund, warum wir alles tun, um sie zu vermeiden. Es ist eine natürliche Reaktion, aber eben auch das, was zur Wiederkehr der Angst führen kann. Der Schlüssel liegt darin, zu erkennen und zu akzeptieren, dass dieses Unbehagen aus der Körperchemie stammt und nicht aus einer Krankheit. Das Unbehagen ist harmlos, da es sich um ein mentales Unbehagen handelt, nicht um ein körperliches. Eine Schnittwunde kann Sie verletzen, aber das Unbehagen durch Angst ist lediglich eine Empfindung.

### 2. Gedächtnis

Ihr Gehirn speichert unangenehme Erfahrungen deutlich als Vorsichtsmaßnahme ab. Wenn Sie auf ein Szenario stoßen, das früheren angstauslösenden Erfahrungen ähnelt, kann Ihr Gedächtnis diese Emotionen erneut auslösen. Die Lösung liegt darin, die alten

Angsterinnerungen zu "löschen", damit keine neuen ängstlichen Gedanken entstehen. Ohne Erinnerungen an vergangene Ängste können Sie die gleiche Angst nicht noch einmal erleben. Das Gedächtnis hält an Unbehagen fest, wenn wir heftig darauf reagieren, aber indem wir erkennen, dass es eine Fehlinterpretation ist, können wir verhindern, dass es gespeichert wird.

### 3. Körperchemie

Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol bereiten den Körper auf Kampf oder Flucht vor, was überwältigend sein kann. Wenn diese Energie nicht körperlich verbraucht wird, kann sie sich ansammeln und die Angst verstärken. Die Abhilfe besteht darin, den Körper aktiv zu betätigen – beginnen Sie, bei den ersten Anzeichen von Angst auf der Stelle zu springen. Der Körper verlangt nach einer physischen Reaktion, also handeln Sie, anstatt zu viel nachzudenken.

### 4. Vermeidung

Je mehr du vermeidest, desto mehr verstärkst du in deinem Gehirn die Vorstellung, dass es etwas zu fürchten gibt. Jedes Mal, wenn du eine Situation vermeidest, signalisierst du deinem Gehirn, dass das Vermeiden die richtige Entscheidung war. Die Lösung besteht darin, das Gegenteil zu tun. Beginne klein, arbeite dich aber allmählich darauf zu, dem zu begegnen, was du bisher vermieden hast. Jedes Mal, wenn du dich dem stellst, was du normalerweise vermeiden würdest, verliert die Angst allmählich ihren Einfluss. Es kann herausfordernd sein, aber es ist wichtig zu bedenken, dass das Unbehagen, das du fühlst, nur ein Ergebnis deiner Körperchemie ist. Trage einen Zettel mit einem beruhigenden Satz wie „Das ist nur Körperchemie, keine Krankheit.“ Halte ihn in der Hand, wann immer du unterwegs bist. Das wird helfen, deinen Fokus von deinen ängstlichen Gedanken auf den Zettel in deiner Hand zu verlagern.

### 5. Die Gedanken

Die Gedanken können sich in eine unaufhörliche Sirene verwandeln: „Was ist, wenn es wieder passiert?“ Sie halten die Angst aufrecht, lange nachdem die Gefahr vorüber ist. Die Lösung besteht darin, die Erinnerung an vergangene Ängste zu „löschen“. Gedanken der Angst sind nur Bilder aus der Vergangenheit, nicht die Realität.

6. Sprache: Die Worte, die Sie verwenden, um Angst zu beschreiben – ob laut ausgesprochen oder innerlich – formen, wie Sie sie erleben. Wenn Sie davon als "meine Angst" sprechen, integrieren Sie sie in Ihre Identität. Der Schlüssel liegt darin, Ihre Sprache zu ändern. Versuchen Sie stattdessen zu sagen: "Ich erlebe gerade Angst." Diese Formulierung betont, dass die Erfahrung vorübergehend ist und nicht zu Ihrem Wesen gehört. Ziel ist es, das Wort "Angst" vollständig aus Ihrem Sprachgebrauch zu entfernen. Ersetzen Sie es durch "Herausforderung", und verwenden Sie Phrasen wie "Ich stehe vor Herausforderungen" anstelle von "Ich erlebe Angst."

Es ist nicht notwendig, die Angst zu verstärken, indem man Dinge sagt, wie „Ich habe Angst“ oder „meine Angst“.

## Unbehagen – das Wesen aller Angst

Die meisten Menschen erkennen es nicht, aber wir haben eine natürliche Tendenz, Unbehagen zu vermeiden, die in uns kodiert ist. Es ist ein Schutzmechanismus, ähnlich wie Angst. Wir diskutieren oft über die Ursachen von Angst: Trauma, Gedanken, Vererbung, Stress... Doch grundlegend ist es das Unbehagen, das die Angst aufrechterhält, nicht die ursprüngliche Ursache selbst. Nicht die Gedanken. Nicht Ihre Gene. Nicht ein Ungleichgewicht in der Gehirnchemie. Es ist das Unbehagen, das Sie das erste Mal empfunden haben – und dem Sie alles tun würden, um es nicht noch einmal fühlen zu müssen. Und das ist verständlich. Angst ist unangenehm. Aber genau die Angst, dieses Unbehagen erneut zu erleben, veranlasst den Körper dazu, immer wieder Alarm zu schlagen.

Stellen Sie sich Ihre erste Begegnung mit Angst vor: plötzliche Schwindelgefühle, Herzrasen und mehr. Sie verstehen nicht, was passiert. Sie werden ängstlich. Und genau das — die körperliche Reaktion zusammen mit Ihrer Angst davor — löst alles aus. Später tun Sie alles Mögliche, um das Unbehagen zu vermeiden. Sie suchen einen Arzt auf. Vielleicht nehmen Sie Medikamente. Sie meiden bestimmte Situationen. Sie beobachten die Symptome genau. Sie schützen sich. Sie denken ständig über die Angst nach, in der Hoffnung, ihr zu entkommen. Aber je mehr Sie versuchen, dem Unbehagen auszuweichen, desto mehr überzeugt sich Ihr Gehirn von der Gefahr.

Es ist leicht, in einen Kreislauf der Angst zu geraten, bei dem man das Gefühl hat, dass das Unbehagen niemals enden wird. Es gibt jedoch bestimmte Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um diesen Kreislauf zu durchbrechen. Beginnen Sie damit, laut zu sagen: „Das Unbehagen, das ich empfinde, ist nur Körperchemie, keine Krankheit. Es geht immer vorüber.“ Das mag einfach klingen, aber es ist unkompliziert. Am wichtigsten ist, dass es wirksam ist.

Hör auf zu analysieren. Du musst nicht die Ursache deiner Angst aufdecken oder ihre Geheimnisse entwirren. Lass sie vorübergehen und verstehe, dass sie nicht gefährlich ist. Setze die Dinge in Perspektive: Das Unbehagen, das durch Angst verursacht wird, dauert normalerweise nur 3-5 Minuten, bis das Adrenalin nachlässt. Es mag wie eine Ewigkeit erscheinen, aber es ist immer nur vorübergehend. Cortisol kann bis zu 30 Minuten brauchen, um sich zu verflüchtigen, aber es ist hauptsächlich das Adrenalin, das das Unbehagen verursacht.

Je öfter Sie Unbehagen erleben und sich daran erinnern, dass es nur die Chemie des Körpers ist, desto weniger einschüchternd wird die Angst. Das Gehirn lernt: „Das ist nicht gefährlich. Es ist nur die Chemie des Körpers, keine echte Bedrohung.“ Denken Sie daran: Angst an sich

ist nicht gefährlich. Das Unbehagen ist keine Krankheit. Es mag intensiv sein, aber es ist einfach Biologie. Wenn Sie aufhören, das Unbehagen zu fürchten, verliert die Angst ihren Einfluss auf Sie und lässt allmählich nach.

**Angst und Gedanken sind eng miteinander verknüpft. Gedanken halten den Alarmzustand aufrecht, selbst wenn der Körper bereit ist, sich zu entspannen. Viele nehmen an, dass Angst mit dem Gedanken beginnt: „Was wäre, wenn...“ Tatsächlich beginnt sie jedoch mit dem Körper: einem Signal, einer Empfindung, einem Unbehagen. Die Gedanken folgen dann und verstärken alles.**

**Stellen Sie sich Angst wie einen Grill vor. Die Chemie des Körpers ist der Funke, das Unbehagen ist die Flamme und Ihre Gedanken? Sie sind das Anzündmittel. Wenn Sie denken: „Was ist, wenn es wieder passiert?“ oder „Wie kann ich es vermeiden?“, dann gießen Sie Brennstoff ins Feuer. Nicht absichtlich, sondern weil Sie versuchen, etwas zu verstehen und zu kontrollieren, das nicht kontrolliert werden kann. Es ist schwer, rational über etwas zu sein, das darauf programmiert ist, irrational zu sein.**

Ihr Gehirn versucht, Sie durch Analyse und Planung zu schützen. Dies ist hilfreich, wenn wir Unfälle vermeiden müssen, aber im Falle von Angstzuständen richtet es oft mehr Schaden als Nutzen an. Wenn Sie versuchen, sich durch Rationalisierung aus der Angst zu befreien, erzeugen Sie mehr Unruhe, und Ihr Körper nimmt dies als Bedrohung wahr, was zu einer Erhöhung der Stresshormone führt. Gedanken an sich sind nicht gefährlich, aber unsere Reaktion darauf kann die Angst weiter verstärken.

**Wie lernen Sie, Ihre Gedanken einfach sein zu lassen?**

Indem wir verstehen, dass sie durch unser Gedächtnis geformt werden, welches Erinnerungen an vergangene Unannehmlichkeiten bewahrt, wird es klar. Es ist natürlich, sich an diese Erfahrungen zu erinnern, aber es ist wesentlich, dem Gehirn zu zeigen, dass sie nicht mehr relevant sind. Man kann sich nicht aus der Angst herausdenken, aber man kann seine Reaktion darauf ändern.

**Angst steht oft in Verbindung mit etwas, das in der Vergangenheit passiert ist, vor dem Ihr Gehirn Sie immer noch zu schützen versucht. Dazu könnte ein früherer Panikanfall in einem Supermarkt gehören, die Angst, bei der Arbeit in Ohnmacht zu fallen, oder ein Angstanfall in einem Zug. Diese Erfahrungen werden im Gedächtnis als Alarmsignale gespeichert.**

Ihr Gehirn ist darauf ausgelegt, Sie zu schützen, daher speichert es jede Erfahrung, die bedrohlich wirkte, und reagiert, wenn etwas erneut bedrohlich erscheint. Das Problem dabei ist, dass das Gedächtnis zwar alles festhält, aber nicht unterscheidet, ob es noch relevant ist. Es glaubt, Sie seien in Gefahr, genau wie zuvor. Das ist es, was die Angst weiterhin schürt.

## Können Sie Ihre Erinnerungen verändern?

Ja, aber nicht indem man es löscht. Man kann es "vergessen", indem man neue Erfahrungen schafft. Angst existiert nicht nur im Körper, sondern auch im Gedächtnis, und sie kann verändert werden, wenn man sie mit neuem Wissen, neuen Handlungen und neuem Verständnis konfrontiert. Man muss nichts vergessen, um sich zu befreien. Man muss nur seinem Gehirn zeigen, dass es vorbei ist. Dass man letztendlich doch nicht ängstlich ist.

Viele Menschen, die unter Angstzuständen leiden, sind sich dessen vielleicht nicht bewusst, aber sie hegen oft starke Überzeugungen, die es schwierig machen, die Angst loszulassen, sobald sie sich festsetzt. Gedanken wie „Angst ist gefährlich, ich muss sie vermeiden“ oder „Ich bin krank, weil ich eine Diagnose habe und Medikamente nehme“, sind nicht einfach zufällig. Sie sind tief verwurzelte Annahmen, die sowohl das Verhalten als auch die Gefühle bestimmen. Je mehr wir an diese Gedanken glauben, desto mehr beeinflussen sie unsere Realität. Es ist jedoch wichtig zu bedenken, dass Überzeugungen keine Tatsachen sind, auch wenn sie sich so anfühlen mögen. Sie werden durch unsere Erfahrungen und unseren Umgang mit Angst geformt.

Es ist natürlich zu denken, dass man Angst hat, wenn man eine Diagnose erhält, Medikamente nimmt oder eine Therapie durchläuft. Das Problem entsteht, wenn diese Überzeugung schwer abzulegen ist. Auf diese Weise kann unsere Herangehensweise an Angst dazu führen, dass wir in ihr gefangen bleiben, anstatt uns zu befreien. Unsere Überzeugungen erscheinen wie absolute Wahrheiten, sind jedoch oft in Fehlinterpretationen und der Angst vor weiterem Unbehagen verwurzelt. Es handelt sich nicht um eine tatsächliche Wahrheit, sondern um eine Überzeugung, die so oft wiederholt wurde, dass sie real erscheint.

Sie müssen nicht gegen Ihre Gedanken ankämpfen, aber Sie können beginnen, Ihre Überzeugungen in Frage zu stellen. Bin ich wirklich krank, weil ich meine eigenen Symptome falsch interpretiert habe? Bin ich krank, nur weil ich weiterem Unbehagen ausweichen möchte? Bin ich krank, weil ich Angst vor den Reaktionen meines Körpers habe? Brauche ich wirklich Medikamente, um die Chemie meines Körpers zu verändern? Indem Sie anfangen, diese Fragen zu stellen, können Sie alles verändern. Wenn sich das, was Sie für gefährlich hielten, als harmlos herausstellt, beginnt die Angst, ihren Griff zu verlieren. Ihre Freiheit beginnt, wenn Sie es wagen, das, was Sie über sich selbst und Ihre Angst zu wissen glaubten, in Frage zu stellen.

Das Verständnis von Angst ist entscheidend dafür, wie wir sie behandeln und mit ihr leben. Heutzutage ist das Krankheitsmodell in der Psychiatrie und im Gesundheitswesen vorherrschend, aber es gibt auch eine Alternative:

**Die Theorie der Fehlinterpretation, die von [generation-anxiety.com](http://generation-anxiety.com) im Jahr 2018 entwickelt wurde, unterscheidet sich grundlegend von anderen Theorien. Ihre Sicht auf Angst könnte sich ändern, je nachdem, welche Erklärung Sie wählen.**

**Das Krankheitsmodell betrachtet Angst als eine psychische Störung, die aus chemischen Ungleichgewichten, genetischen Faktoren, Lebensstress oder psychologischen Traumata resultiert. Gängige Behandlungen umfassen Medikamente, Psychotherapie und Bewältigungsstrategien, wobei oft die Vorstellung vermittelt wird, dass man krank ist und möglicherweise lernen muss, mit der Erkrankung zu leben. Für manche kann diese Diagnose beruhigend sein, doch für andere kann es, wenn die Behandlungen fehlschlagen, zu Gefühlen der Verzweiflung führen.**

**Die Theorie der Fehlinterpretation betrachtet Angst hingegen als ein Missverständnis. Die anfängliche Angst entsteht, wenn körperliche Signale falsch gedeutet werden, was zu Angstsymptomen führt, die aufgrund des erheblichen Unbehagens, das sie verursachen, weiter fehlinterpretiert werden. Es liegt nicht daran, dass Ihr Gehirn krank ist, sondern dass Ihre Interpretation falsch erlernt wurde. Die Behandlung konzentriert sich darauf, die Körperchemie zu verstehen, Reaktionen auf Symptome als Bedrohungen zu stoppen und Vermeidungsverhalten zu konfrontieren, um neue Erfahrungen zu fördern. Die Botschaft lautet: Du bist nicht krank – du hast etwas falsch gelernt, und du kannst es verlernen.**

Es ist nicht einfach eine Frage von Schwarz oder Weiß. Die beiden Modelle können sich ergänzen. Wenn Sie jedoch keinen Nutzen aus dem traditionellen Verständnis von Krankheit ziehen konnten, kann das Finden einer alternativen Erklärung erleichternd sein. Sie sind nicht krank. Sie sind nicht defekt. Ihr Gehirn tut einfach, was es für notwendig hält. Und das kann geändert werden. Um festzustellen, welche Theorie richtig ist, könnte man einen Test durchführen, den bisher noch keine Fachleute zu unternehmen bereit waren, was überraschend ist, wenn ihre wahre Absicht darin bestand zu helfen.

## **Wir können tun, was immer wir möchten.**

Menschen mit Angstzuständen zu helfen, bedeutet zu erkennen, dass man seine Ziele erreichen kann, auch wenn man sich ängstlich fühlt. Es mag schwierig erscheinen, aber es ist entscheidend zu verstehen, dass Angst einen nicht daran hindert, frei zu leben oder seinen Träumen nachzujagen. Das gehört zur Täuschung der Angst. Viele Menschen überzeugen sich selbst davon, dass sie die Fähigkeit verloren haben, bestimmte Aufgaben zu erfüllen, doch diese Einschränkungen entstehen aus einer Sache: der Angst vor Unbehagen. Du bist immer noch fähig, alles zu tun, was du vor der Angst getan hast; es ist jedoch die Angst vor Unbehagen, die dich zurückhält.

Nach fast 40 Jahren irrationaler Angst kann ich Ihnen versichern, dass Sie nicht krank werden, nur weil Sie etwas tun, von dem Sie denken, dass Sie es nicht können. Das Schlimmste, was Sie erleben werden, ist vorübergehendes Unbehagen, das lediglich eine Reaktion Ihres Körpers ist, hervorgerufen durch Ihre Gedanken. Diese Gedanken täuschen Sie und lassen Sie glauben, dass Sie in Gefahr sind oder krank. Doch das ist eine Illusion.

Wenn Sie aufhören, sich selbst als krank zu sehen und die Angst vor dem Unbehagen zu fürchten, wird die Angst allmählich ihren Griff lockern. Das habe ich selbst erlebt, und viele andere auch.

Wir können dies anhand unserer Theorie der Fehlinterpretation veranschaulichen. Das Konzept von Angst als Krankheit stammt aus einer Zeit, in der uns das heutige Verständnis von irrationaler Angst fehlte. Diese Erzählung wurde nie wissenschaftlich validiert, dennoch hält sie sich, weil sie eine einfache und bequeme Erklärung bietet. Bedauerlicherweise führt dies dazu, dass viele Menschen, die unter "Angst" leiden, nicht die bestmögliche Unterstützung erhalten. Es ist einfacher, sich selbst als krank zu betrachten, anstatt zu erkennen, dass das Problem in unseren eigenen Fehlinterpretationen der Körpersignale liegt.

**Die Theorie der Krankheit entstand aus einem Missverständnis der Mechanismen, die der Angst zugrunde liegen. Um der Angst zu entkommen, ist es notwendig, die eigenen Gedanken, Emotionen und Symptome zu verstehen. Warum tauchen ängstliche Gedanken auf? Warum besteht der Wunsch, diese Emotionen zu unterdrücken? Was ist es an den Symptomen der Angst, das uns dazu treibt, über das Unbehagen hinaus Behandlung zu suchen?**

**Die Behandlung variiert je nachdem, ob Sie zuvor bereits irrationale Ängste erlebt haben.**

**Laut der Theorie der Fehlinterpretation hängt die Behandlung davon ab, ob Sie zuvor irrationale Angstzustände erlebt haben. Wenn nicht, können die Informationen in diesem Buch verhindern, dass es zu einem Problem wird. Das Verständnis von Angst lässt selten zu, dass sie zu einem Problem wird. Wenn Sie sie jedoch erlebt haben, besteht die Lösung darin, die Erinnerungen an frühere Angsterfahrungen zu "löschen". Wir erinnern uns an die Angst, weil wir glauben, dass wir krank sind, und deshalb denken wir häufig daran. Allerdings erzeugt das Gedächtnis ängstliche Gedanken, weil es die Erfahrung des Unbehagens der Angst festhält, die wir vermeiden möchten, zu wiederholen.**

Um diese Überzeugung zu ändern, müssen wir eine neue annehmen: Ich bin nicht krank. Diese neue Überzeugung muss zur vorherrschenden werden. Erreichen Sie dies, indem Sie sich täglich durch kleine Notizen und Poster in Ihrem Zuhause daran erinnern und vermeiden Sie es, das Wort "Angst" zu verwenden. Bezeichnen Sie es stattdessen als Herausforderungen. Sagen Sie sich wiederholt: "Ich bin nicht krank." Bald werden Sie beginnen zu erleben, was Sie einst für unmöglich hielten.

## Warum funktioniert diese Methode?

In einem Therapieraum wurden strategisch Poster und Notizen platziert, die die Botschaft "Ich bin nicht krank" trugen, und die Reaktionen der Patienten wurden über einen Zeitraum von zwei Jahren beobachtet. Das Ziel war, sie davon zu überzeugen, dass das Erleben von Angst nicht zwangsläufig bedeutet, dass sie krank sind. Die erste Sitzung mit einem neuen Klienten ist immer faszinierend, da sie den Raum erkunden und dieser neuen Perspektive vorgestellt werden.

Wir überprüfen die Schlüsselemente der Methode: anfängliche Missverständnisse, darauffolgende Angstzustände, die Funktion des Gedächtnisses, die Bedeutung von Unbehagen, Körperchemie und so weiter, wie im Handbuch beschrieben. Am Ende unserer Sitzung erhalten die Teilnehmer eine Kopie unseres Angstleitfadens „Angst verstehen, um sie loszulassen“. Es ist entscheidend, mindestens zwei Sitzungen pro Woche durchzuführen. In der zweiten Sitzung lassen wir den Teilnehmer auf einen Zettel „Ich bin nicht krank“ schreiben, und dann gehen wir gemeinsam nach draußen. Einmal draußen, fordern wir den Teilnehmer auf, ein angstauslösendes Szenario zu identifizieren, wie das Fahren mit dem Bus, Einkaufen oder Autofahren. Dann stellen wir uns gemeinsam einer dieser Herausforderungen. Dies bereitet normalerweise wenig Schwierigkeiten, da der Therapeut eine beruhigende Präsenz bietet. Nach 6-8 Sitzungen sind die meisten Personen in der Lage, ihre früheren Herausforderungen eigenständig und ohne Probleme zu bewältigen, den Zettel in der Hand. Ab der zweiten Sitzung werden sie ermutigt, ähnliche Zettel in ihrem Zuhause zu platzieren und Poster aufzuhängen, wie im Handbuch empfohlen. Die Ergebnisse zeigen sich schnell. Bis zur 8-Wochen-Marke sind die meisten Teilnehmer vollständig frei von Angst. Dennoch wird ihnen geraten, die Poster ein Jahr lang zu Hause angezeigt zu lassen, um einem Rückfall mit dem neu erworbenen Wissen vorzubeugen. Natürlich variieren die Reaktionen, wenn die Personen zum ersten Mal den Therapieraum betreten, aber bisher hat sich niemand entschieden zu gehen. Viele Kunden kennen die Methode bereits durch soziale Medien. Indem man sich darauf konzentriert zu verstehen, dass man nicht krank ist, kann jeder die Freiheit von Angst zurückgewinnen. Dieser Ansatz ist wirksam bei allen Arten von Angst, da sie häufig aus dem Kernproblem des Unbehagens entstehen. Symptome sind lediglich sekundäre Effekte dieses Unbehagens und daher weniger wichtig zu fokussieren. Die Transformation erfolgt, wenn man die Rolle des Unbehagens bei Angst versteht. Angst existiert nur, weil wir ihr Raum geben. Wenn diese Aufmerksamkeit entzogen wird, wird die Angst "vergessen". Es ist ein völlig natürlicher Prozess.

Das Problem mit dem Krankheitsmodell liegt darin, dass es den Patienten daran hindert, ihre Angst jemals zu "vergessen", da alle Behandlungen auf der Vorstellung basieren, krank zu sein. Medikamente verstärken die Idee, dass man unwohl ist – warum sonst sollte man sie nehmen? Auch kognitive Therapien behandeln Angst oft als Krankheit und verfestigen so weiterhin den Glauben des Patienten an ihre Angst. Diese Aspekte sind für jeden, der

seine Angst überwinden möchte, nachteilig. Ständig gesagt zu bekommen, dass man krank ist, ist für niemanden von Vorteil.

Nun liegt die Herausforderung darin, was man glauben soll: das Krankheitsmodell oder unsere Theorie der Fehlinterpretation.

Was ist am wirksamsten? KVT (Kognitive Verhaltenstherapie) und MCT (Metakognitive Therapie) legen nahe, dass Sie krank sind und sich vielleicht damit abfinden müssen, mit Angst zu leben. Diese Therapien beinhalten das Ausfüllen von Formularen, um Ihre Angstniveaus zu bewerten, das Umstrukturieren und Reduzieren Ihrer Gedanken sowie das Bewerten Ihrer Angst auf einer Skala von 1 bis 10. Oder... erwägen Sie die Möglichkeit, dass Angst entsteht, wenn Sie die Chemie Ihres Körpers fehlinterpretieren, dass es das Unbehagen ist, das die Angst vor dem erneuten Erleben von Angst schafft, dass das Gedächtnis Angsterfahrungen speichert und somit Gedanken erzeugt. Verstehen Sie, dass Sie nicht krank sind, sondern lediglich das, was Sie fühlen, falsch interpretieren, weil Sie in herausfordernden Lebenssituationen sensibler sind.

Sie können dieses neue Verständnis auf die Probe stellen und die Ergebnisse beobachten. Ihr Weg zur Freiheit beginnt mit einem einzigen Satz: „Ich bin nicht krank.“ Wiederholen Sie ihn. Schreiben Sie ihn auf. Stellen Sie ihn sich vor. Sagen Sie ihn laut. Und falls Sie ihn eines Tages vergessen sollten – er ist bereits an Ihrer Wand, sichtbar gemacht durch Poster, die dieselbe Botschaft tragen.

## **Schlussfolgerung: Von der Angst zur Freiheit - Es beginnt mit Verständnis**

Angst kann wie ein Feind erscheinen, der sich im Schatten versteckt – unvorhersehbar, überwältigend und gnadenlos. Doch wie Sie nun gelernt haben, kann die Realität ganz anders erscheinen, wenn wir uns dafür entscheiden.

Angst ist keine äußere Bedrohung oder Krankheit. Sie existiert in Ihnen, geformt durch Ihre eigene Interpretation davon. Es ist nichts Äußeres. Angst ist das, was Sie dafürhalten – entweder eine Gefahr oder nur ein unangenehmes Gefühl, wenn sie empfunden wird – und genau deshalb kann sie transformiert werden. Wenn Sie zwischen rationaler und irrationaler Angst unterscheiden, beginnen Sie zu verstehen, dass nicht die Angst selbst eine Bedrohung darstellt – es ist die Geschichte, die Sie darum herum aufbauen. Sobald Sie akzeptieren, dass Ihr Gehirn gelernt hat, Angst durch Missverständnisse und Wiederholungen zu fürchten, beginnen Sie zu realisieren, dass Sie neu lernen können. Sie können sogar die Erzählung umschreiben. Sie können den Kreislauf durchbrechen, indem Sie die Angst verstehen und sie sich auflösen lassen. Am wichtigsten ist: Sie müssen nicht warten, bis die Angst verschwindet, bevor Sie wieder anfangen können zu leben. Sie können beginnen, sich zu verändern, während die Angst noch präsent ist – und damit Ihrem Gehirn zeigen, dass es die Angst völlig falsch interpretiert hat. Der Weg aus der Angst heraus besteht nicht darin, Ihre Gedanken zu kontrollieren, Ihre Emotionen zu unterdrücken oder

Ihre Symptome zu meiden. Es geht darum, sie zu verstehen. In Wahrheit war die Angst vor der Angst eine Illusion. Es war nie gefährlich, sie zu erleben, sondern nur unangenehm und missverstanden aufgrund dieses Unbehagens, was zu weiteren Fehlinterpretationen führte.

**Lassen Sie uns abschließend einen zusammenfassenden Blick auf die beiden Theorien werfen:**

**Das Krankheitsmodell führt Angst auf biologische Faktoren wie Genetik und chemische Ungleichgewichte im Gehirn zurück. Diese Erklärung mag für den ersten Angstanfall plausibel sein, erweist sich jedoch für nachfolgende als unzureichend. Spätere Angstzustände entstammen hauptsächlich psychologischen Gedächtnisspuren, die während jeder irrationalen Angstepisode geschaffen werden. Diese Spuren verankern die Furcht vor einer Rückkehr der Angst – und genau diese Furcht ist es, die die Angst weiterhin schürt. Würde die erste Angstepisode diese psychologischen Abdrücke nicht hinterlassen, wie es bei rationaler Angst der Fall ist, würde die Angst nicht wiederkehren. Daher ist es irreführend, wenn das Krankheitsmodell behauptet, dass alle Angst in Genetik oder chemischen Ungleichgewichten verwurzelt ist. Das bedeutet nicht, dass die Biologie irrelevant ist, sondern dass die Psychiatrie historisch gesehen die Bedeutung von Psychologie und Gedächtnis vernachlässigt oder unterschätzt hat.**

**Die Fehlinterpretationstheorie bietet einen neuen und erhebenden Ansatz, um Angst zu verstehen. Während das Krankheitsmodell lange versucht hat, Angst als biologisch bedingt und außerhalb unserer Kontrolle zu erklären, zeigt die Fehlinterpretationstheorie, dass Angst nicht notwendigerweise eine chronische Erkrankung sein muss, sondern aus einer Reihe von Missverständnissen und daraus resultierenden Fehlinterpretationen der natürlichen Reaktionen des Körpers entsteht. Diese Theorie verdeutlicht, dass Angst entsteht, weil wir gewöhnliche körperliche Signale als Zeichen von Gefahr oder Krankheit missdeuten. Wenn diese Signale fehlinterpretiert werden, treten Angstsymptome auf, was zu wiederholten Angsterfahrungen führt. Es ist nicht die Biologie, die Angst aufrechterhält, sondern unsere psychologischen Reaktionen auf die normalen Funktionen des Körpers.**

Die ermutigende Botschaft ist, dass wir, sobald wir lernen, die Signale des Körpers als natürliche Reaktionen statt als Krankheiten zu interpretieren, den Kreislauf der Fehlinterpretationen durchbrechen können. Indem wir dies tun, können wir Angstzustände durch erweitertes Wissen und Verständnis überwinden, ohne auf medizinische Behandlungen und ausgedehnte Therapiesitzungen angewiesen zu sein. Die Theorie der Fehlinterpretation bietet Hoffnung, indem sie die Kontrolle an das Individuum zurückgibt und sie vom Gesundheitssystem wegbewegt, wo das Risiko besteht, pathologisiert zu werden. Angst muss nicht länger als eine Krankheit betrachtet werden, die uns gefangen hält – vielmehr handelt es sich um Fehlinterpretationen, die wir mit dem richtigen Wissen und einem kollektiven Willen leicht korrigieren können.

## Was wäre, wenn wir Angst schon immer richtig verstanden, hätten...

Wenn die Menschen in der Vergangenheit verstanden hätten, dass Angst durch eine Fehlinterpretation der körpereigenen Signale verursacht wird – und dass sie mit Chemie zusammenhängt, nicht mit Gefahr – dann wäre das Krankheitsmodell der Angst wahrscheinlich nie entwickelt worden.

Warum sollte jemand eine Behandlung suchen, wenn er glaubt, dass nichts nicht in Ordnung ist?

**Die Wahrheit ist: Angst an sich ist nicht gefährlich. Sie ist lediglich unangenehm, weil wir körperlich nicht so darauf reagieren, wie wir es von Natur aus tun würden.**

Es fühlt sich intensiv an – doch es ist einfach Biologie, die wir zuvor nicht verstanden haben.

Wir suchten den Arzt auf, weil uns das Unbehagen beunruhigte. Nicht weil wir krank waren, sondern weil wir nicht verstanden, was vor sich ging. Wir suchten nach einer Erklärung, doch mit der Zeit sahen wir uns einer Krankheit gegenüber.

"Warum kann sich etwas so unangenehm anfühlen, ohne dass es eine Krankheit ist?", fragten wir uns. "Das muss untersucht werden... Ich möchte das nicht noch einmal erleben."

**Stellen Sie sich jedoch eine andere Reaktion vor: eine, die auf Einsicht und Verständnis basiert.**

### Ein anderer Weg, Angst zu verstehen

Plötzlich erleben Sie Symptome von Angst. Es ist schon früher passiert. Ihr Herz rast, Ihnen ist schwindelig, Ihre Gedanken kreisen, usw.

Nachher denken Sie:

"Wow... das war heftig. Zum Glück war es nur die Chemie meines Körpers... wieder einmal – die alte Schutzreaktion. Es ist vorbeigegangen, wie üblich. Zum Glück habe ich eine Erklärung für das Unbehagen, das ich fühle; sonst würde ich immer noch denken, dass etwas Ernsthaftes nicht stimmt, wie früher. Aber es ist nur Chemie. Ich weiß jetzt, dass ich nicht krank war."

Mit diesem Verständnis entspannt sich der Körper. Nicht, weil die Symptome sofort verschwinden, sondern weil man das Unbehagen nicht mehr als gefährlich, sondern nur noch als unangenehm empfindet.

**An die Therapeuten: Ein neues Verständnis von Angst, das es zu bedenken gilt.**

Die Theorie der Fehlinterpretation legt nahe, dass Angst entsteht, wenn die Signale des Körpers fälschlicherweise als Gefahrensignale gedeutet werden: Ein schneller Herzschlag wird als Herzinfarkt wahrgenommen, Schwindel als Ohnmacht, Tunnelblick als Wahnsinn und Unruhe als Kontrollverlust. Der Klient reagiert nicht auf eine tatsächliche Gefahr, sondern auf seine eigene Reaktion. Es ist im Wesentlichen die Angst vor der Angst selbst. Wenn ein Therapeut nur die Symptome behandelt, ohne dem Klienten zu helfen, die Ursache seiner Reaktionen zu verstehen, bleibt die Behandlung oberflächlich. Wir müssen unseren Fokus von dem, was Angst ist, darauf verlagern, warum wir sie erleben. Als Therapeut können Sie von der bloßen Reduzierung der Symptome dazu übergehen, diese zu erklären und zu entmystifizieren. Wenn der Klient versteht, dass der Körper nicht angreift, sondern zu schützen versucht, ändert sich seine gesamte Perspektive. Die Theorie der Fehlinterpretation fordert uns nicht auf, alles über Bord zu werfen, aber sie ermutigt uns, das, was wir über Angst zu wissen glaubten, zu hinterfragen.

Angstzustände sind heutzutage verbreiteter denn je, und als Therapeut begegnen Sie oft Klienten, die bereits alles von kognitiver Therapie bis hin zu Medikamenten ausprobiert haben – und sich dennoch festgefahren fühlen. Vielleicht geht es Ihnen genauso, nicht weil Sie nicht helfen wollen, sondern weil Ihr Verständnis von Angst durch das traditionelle Modell, das in Gesundheitsbildungsprogrammen gelehrt wird, begrenzt ist. Das Krankheitsmodell dominiert, und Angst wird oft als psychische Störung angesehen. Diagnosen werden auf Grundlage von Symptomen gestellt, und die Behandlung konzentriert sich darauf, die Angst zu „regulieren“, „akzeptieren“ oder „kontrollieren“. Das Ziel? Dem Klienten beizubringen, mit seiner Angst zu leben. Aber was, wenn der Klient nicht krank ist? Was, wenn die Angst nicht auf einer Dysfunktion beruht, sondern auf einer einfachen biologischen Reaktion, die missverstanden wird?

## Was tun Sie jetzt?

Akzeptieren, dass Angst durch Chemie verursacht wird.

Akzeptieren Sie, dass das Unbehagen durch die Chemie verursacht wird.

Akzeptieren, dass Unbehagen entsteht, weil wir nicht gemäß unserer natürlichen Programmierung handeln.

Erkenne an, dass es deine Überzeugung über das Kranksein ist, die sich ändern muss.

Akzeptieren Sie, dass Ihre ängstlichen Erinnerungen durch neue "überschrieben" werden müssen.

Verstehen Sie, dass die Verwendung des Wortes "Angst" Ihre Angst verstärken kann.

Folgen Sie den Ratschlägen, die im Text gegeben werden.

Wenn Sie von dieser gekürzten Version von "Verständnis der Angst" fasziniert sind und die Fehlinterpretationstheorie weiter erforschen möchten, können Sie das vollständige Buch auf [generation-anxiety.com](http://generation-anxiety.com) herunterladen. Scannen Sie einfach den QR-Code. Das Buch ist kostenlos erhältlich.

## Anhang 1. Genesungsraten für verschiedene Angstbehandlungen

Dieser Anhang enthält eine Tabelle, die die Genesungsraten verschiedener Angstbehandlungen zeigt, zusammen mit dem Prozentsatz der Menschen mit Angststörungen, die diese Behandlungen durchlaufen.

Art der Behandlung	Heilungsrate	Prozentsatz der Angstpatienten, die eine Behandlung erhalten
Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)	50-75%	10-20%
Medikation	40-60%	30-40%
Expositionstherapie	60-90%	5-10 %
Achtsamkeit und Meditation	30-50%	10-15%
Körperliche Aktivität und Bewegung	20-40%	20-30%
Gruppentherapie	40-60%	5-10 %

Die untenstehende Tabelle enthält Daten der Anxiety and Depression Association of America (ADAA) und bezieht sich auf die USA.

Die verschiedenen Behandlungsmethoden variieren in ihrer Wirksamkeit je nach individuellen Unterschieden und Vorlieben. Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist sehr erfolgreich und wird von einer bedeutenden Anzahl derjenigen gewählt, die eine Behandlung suchen. Auch Medikamente, insbesondere SSRIs und SNRIs, werden häufig verwendet und erweisen sich für viele als wirksam.

Bei der Bewertung der Wirksamkeit von Behandlungen wie der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), der Metakognitiven Therapie (MKT) und medizinischen Behandlungen (SSRIs) bei Angststörungen ist die Zahl der notwendigen Behandlungen (Number Needed to Treat, NNT) eine entscheidende Kennzahl. Sie ermöglicht es uns zu

bestimmen, wie viele Personen behandelt werden müssen, damit eine einzelne Person eine signifikante Verbesserung erfährt.

### **Was ist die NNT für Behandlungen von Angststörungen?**

**KVT: Die NNT liegt bei etwa 5. Das bedeutet, dass von jeweils 5 Personen, die eine KVT erhalten, eine Person eine signifikante Verbesserung im Vergleich zur Kontrollgruppe erleben wird.**

**MKT: Ähnlich wie die KVT hat die MKT eine "Number Needed to Treat" (NNT) von etwa 5, was sie ebenso wirksam (oder unwirksam) als Behandlung macht.**

**SSRIs: Medikamente wie SSRIs haben eine "Number Needed to Treat" (NNT) von etwa 7, was bedeutet, dass bei jeder Behandlung von 7 Personen eine Person eine signifikante Verbesserung erfahren wird.**

### **Was bedeutet das in der Praxis?**

Für je 1000 behandelte Personen:

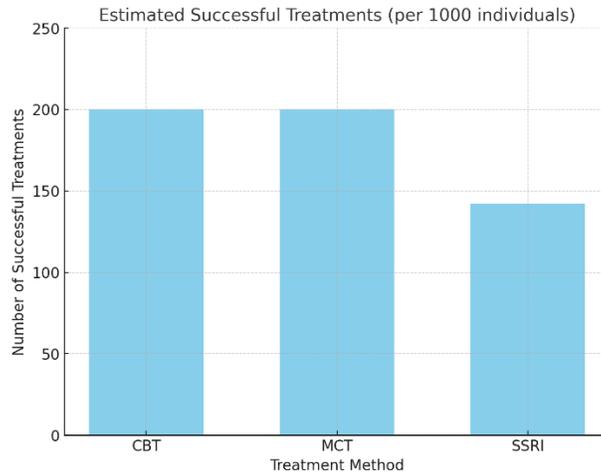
KVT und MCT werden etwa 200 Personen dabei helfen, bedeutende Fortschritte zu erzielen.

SSRIs werden ungefähr 142 Personen helfen.

Während Therapien oft etwas wirksamer als Medikamente zu sein scheinen, hängt die Entscheidung häufig von den individuellen Bedürfnissen, Vorlieben und möglichen Nebenwirkungen ab. Beispielsweise könnte eine medikamentöse Behandlung für manche eine schnellere Lösung bieten, während Therapie langfristige Strategien bietet.

### **Warum ist die NNT wichtig?**

NNT bietet einen klaren und quantitativen Überblick über die Wirksamkeit von Behandlungsmöglichkeiten. Es hilft Patienten und Therapeuten, fundierte Entscheidungen zu treffen, indem nicht nur bewertet wird, "was funktioniert", sondern auch "wie gut es funktioniert".



Wie Sie sehen können, sind die Zahlen nicht beeindruckend. Was denken Sie, ist der Grund dafür?

Bei Generation-Angst fällt es uns schwer zu verstehen, wie eine Behandlung mit einer Wirksamkeit von 20% oder weniger als effektiv angesehen werden kann. Was ist mit den 80%, die keinen Nutzen daraus ziehen? Welche Optionen stehen ihnen zur Verfügung?

Hier sind einige relevante Quellen für weiterführende Literatur über NNT und die Wirksamkeit von Angstbehandlungen:

### **Nationale Institut für Gesundheit und Pflegeexzellenz (NICE)**

Richtlinien zur Behandlung von Angststörungen, einschließlich der Anzahl der benötigten Behandlungen (NNT) für verschiedene Therapien und Medikamente. [Link zu den NICE-Richtlinien.](#)

### **Cochrane-Übersichten**

Metaanalysen und systematische Übersichten von Behandlungen wie der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), der Metakognitiven Therapie (MKT) und Selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmern (SSRIs). [Verweis auf die Cochrane-Bibliothek.](#)

### **Amerikanische Psychologische Gesellschaft (APA)**

Evidenzbasierte Leitlinien für die Psychotherapie bei Angststörungen. [Link zu den APA-Richtlinien](#)

### **Gesundheitsbehörde (Dänemark)**

Nationale Klinische Leitlinien zur Behandlung von Angststörungen bei Erwachsenen.  
 Nationale Klinische Leitlinien

### **PubMed**

Suchmaschine für wissenschaftliche Artikel, in der Sie Studien zur Anzahl der zu behandelnden Personen (Number Needed to Treat, NNT) für spezifische Behandlungen finden können. [Link zu PubMed](#).

**Baldwin DS et al. (2011)**

Studie zur Wirksamkeit medizinischer Behandlung bei generalisierter Angststörung (NNT für SSRI). Artikel: "Wirksamkeit von Arzneimitteltherapien bei generalisierter Angststörung: systematische Übersicht und Meta-Analyse." [Link zum Artikel auf PubMed](#).

**Es scheint, dass Sie eine Quellenangabe (Wells A et al. (2015)) angegeben haben, anstatt eines Textes, den es zu übersetzen gilt. Bitte teilen Sie mir den Text mit, den Sie aus dem Dänischen ins Englische übersetzt haben möchten, und ich werde Ihnen gerne behilflich sein!**

Studie zur Wirksamkeit von MCT bei Angststörungen. Artikel: "Metakognitive Therapie für Angst und Depression: Eine Überprüfung aktueller empirischer Ergebnisse." [Link zum Artikel auf ResearchGate](#).

Diese Quellen bieten eine solide Grundlage für die weitere Erforschung von NNT und der Wirksamkeit von Behandlungsmethoden.

Wie Sie sehen können, bleibt bei den anerkannten Behandlungsmethoden noch viel zu wünschen übrig, wenn sie wirklich einen Unterschied machen sollen. Es ist erstaunlich, dass man sich auf so hohe NNT (Number Needed to Treat) Zahlen als Beweis berufen kann. Wenn die Beweislage eine 20%ige Wirkung anzeigt, dann muss sie auch eine 80%ige Wirkungslosigkeit hervorheben, welche die Zahl ist, auf deren Reduzierung wir uns konzentrieren sollten.

Kognitive Therapie hilft daher etwa 20% derjenigen, die unter Angstzuständen leiden, aber warum hilft sie nicht mehr? Unsere endgültige Antwort ist, dass sie daran scheitert, die Fehlinterpretation als die Wurzelursache der Angst anzugehen, was genau die Stärke der Fehlinterpretationstheorie ist.

Wir würden es sehr schätzen, wenn mehr Aufmerksamkeit und Mühe darauf verwendet würden, denjenigen zu helfen, die von etablierten Behandlungen keinen Nutzen ziehen, sowie Personen, die jahrelang medizinische Symptome bewältigen müssen.

Diese NNT-Zahlen zeigen ebenfalls, dass die wissenschaftliche Validität für das, was als Beweis angesehen wird, sehr gering ist.

Der wohl entscheidende Aspekt ist wahrscheinlich, zu überlegen, warum die Belege für die Behandlung von Angstzuständen so schwach sind.

## **Anhang 2. Theorie der Fehlinterpretation: Ein revolutionäres neues Verständnis von Angst**

### **Historischer Hintergrund des Verständnisses von Angst**

Seit Anbeginn der Zeit galt die irrationale Angst als Krankheit, weil sie Leid verursachte, das sich früher nicht rational erklären ließ. Die logische Schlussfolgerung war: Wie kann etwas so Unangenehmes keine Krankheit sein?

In den 1960er Jahren begann das kognitive Behandlungsmodell von Aaron T. Beck Anerkennung zu finden – ein Modell, das ursprünglich für Depressionen entwickelt wurde, aber in den folgenden Jahrzehnten auch als Behandlung für Angstzustände anerkannt wurde. Die ersten offiziellen Diagnosen von Angstzuständen wurden in den 1980er Jahren festgelegt, basierend streng auf Symptomprofilen.

Traditionelle Behandlungsmethoden haben sich historisch darauf konzentriert, Angstzustände zu "regulieren", "akzeptieren" oder "kontrollieren". Den Patienten wurde mitgeteilt, dass sie lernen müssten, mit der Angst zu leben, da diese entweder als genetischer Defekt oder als chemisches Ungleichgewicht im Gehirn angesehen wurde. Die Behandlung mit SSRI-Medikamenten wurde als Lösung angeboten, doch Statistiken zeigen, dass nur etwa 20% der Betroffenen tatsächlich von diesen Medikamenten profitieren. Was sollte also mit den Verbleibenden 80% geschehen, die keine Linderung erfahren?

### **Eine persönliche Grundlage für eine neue Theorie**

Nach fast 40 Jahren des Leidens unter Angstsymptomen ohne Aussicht auf Besserung begann ich 2016 zu erforschen, warum ich trotz so vieler Jahre nicht von der Angst befreit worden war. Ich hatte alle gängigen Behandlungsmethoden mehrmals ausprobiert, tausende von Angstsymptomen ertragen und mehrere hundert Panikattacken durchlitten – alles ohne dauerhaften Erfolg. Warum funktionierten die herkömmlichen Methoden nicht?

### **Die Ursprungstheorie der Fehlinterpretation**

Nach sechs Jahren intensiver Forschung, Studien und Tests hat Generation-Anxiety.com eine neue und bahnbrechende Theorie der Angst entwickelt, die wir als das Fehlinterpretationsmodell bezeichnen. Dieses Modell stellt die etablierte Sichtweise von Angst als Krankheit grundlegend in Frage.

### **Was ist die Theorie der Fehlinterpretation?**

Die Theorie der Fehlinterpretation zeigt, dass Angst entsteht, wenn körperliche Signale fälschlicherweise als Bedrohungen wahrgenommen werden. Diese falsche Deutung löst Angstsymptome aus, die dann ebenfalls missverstanden werden, was schließlich zum ersten Panikanfall führt.

Die folgende Angst wird nicht durch die ursprüngliche Ursache ausgelöst, sondern durch die Angst, weitere Angstzustände zu erleben. Dies geschieht, weil die anfängliche Angstepisode eine starke Gedächtnisspur hinterlässt, da das Unbehagen als Bedrohung wahrgenommen wurde. Folglich wird die ursprüngliche Ursache der Angst von der Furcht vor zukünftigen Angstepisoden überschattet. Daher werden nach der ersten Angsterfahrung Faktoren wie Genetik oder Gehirnungleichgewichte als Ursachen irrelevant.

Die Theorie der Fehlinterpretation behauptet weiterhin, dass das Individuum nicht auf eine tatsächliche Gefahr oder Krankheit reagiert, sondern vielmehr auf seine eigene irrationale Reaktion auf Adrenalin und das Unbehagen, das durch andere chemische Substanzen im Körper verursacht wird.

### **Das Problem mit dem Krankheitsmodell**

Patientenbeschreibungen von Symptomen waren historisch gesehen eine Herausforderung, da die Symptome oft während des Arztbesuchs physisch nicht vorhanden waren – die chemischen Prozesse, die die Symptome hervorriefen, waren längst aus dem Körper verschwunden. Daher wurde Angst als etwas „innerlich Psychologisches“ eingestuft.

Leider hat das Krankheitsmodell dazu geführt, dass Menschen sich selbst als krank wahrnehmen und identifizieren, sobald sie eine Diagnose erhalten. Es wird äußerst schwierig, jemanden, der unter Angst leidet, davon zu überzeugen, dass er nicht krank ist, wenn er sich bereits selbst davon überzeugt hat. Diese Überzeugung entsteht oft aus dem Unbehagen, das durch die Symptome der Angst verursacht wird. Wir denken: „Dieses Unbehagen muss wegen einer Krankheit sein – ich spüre, dass etwas in meinem Körper nicht stimmt.“ In Wirklichkeit ist es die Körperchemie, nicht die Krankheit, die das Unbehagen verursacht.

Tatsächlich macht man Menschen krank, indem man ihnen sagt, dass sie krank sind. Es ist ein Paradoxon, dass das Gesundheitssystem eine Krankheitstheorie entwickelt hat, die es selbst nicht heilen kann.

### **Die Universalität des Fehlinterpretationsmodells**

Das Modell der Fehlinterpretation besagt, dass alle Angstzustände im Grunde identisch sind, aufgrund unserer gleichbleibenden Körperchemie. Unabhängig von der spezifischen Diagnose haben alle Symptome von Angst ihren Ursprung in dieser gleichen Körperchemie. Gleichzeitig ist die Angst vor Unbehagen universell und die Hauptursache für anhaltende Angst bei allen Diagnosen.

Daher kann die Angst vor der Angst selbst nicht sinnvoll in verschiedene Diagnosen unterteilt werden. Die Symptome sind nie das Hauptproblem, auch wenn wir glauben, dass sie es sind - unsere Angst, Unbehagen zu erleben, ist das eigentliche Problem. Es ist die Angst vor Unbehagen, die die Symptome auslöst - und nicht umgekehrt.

### **Wissenschaftliche Beweise - Eine kritische Perspektive**

Die wissenschaftlichen Belege dafür, dass Angst eine "Krankheit" ist, stammen hauptsächlich aus:

Neurobiologie: Angst ist mit einer Überaktivität in der Amygdala und veränderter Regulation von Neurotransmittern (wie Serotonin, GABA usw.) verbunden.

Genetik: Angststörungen haben eine genetische Komponente. Wenn ein Elternteil unter Angst leidet, besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass auch das Kind sie entwickeln wird.

Unabhängig von den angegebenen Gründen für Angst als Krankheit, kann die Angst nur bestehen bleiben und sich zu einer Störung entwickeln, wenn wir die anfänglichen körperlichen Signale fehlinterpretieren. Die Gründe selbst sind nicht problematisch, es sei denn, sie werden missverstanden.

Auch bei einer überaktiven Amygdala ist ein Auslöser notwendig, um die mit Angst verbundenen chemischen Reaktionen in Gang zu setzen, und dies kann nur durch die Fehlinterpretation körperlicher Signale oder Symptome geschehen. Angst benötigt immer einen Auslöser, ob intern (Gedanken) oder extern (wie ein großer bellender Hund), um diese chemischen Reaktionen zu starten. Unabhängig davon, wie überaktiv Ihre Amygdala sein mag, muss sie zunächst aktiviert werden, um diesen chemischen Prozess einzuleiten.

Das gilt auch für die Genetik. Sie könnten genetisch zu Angstzuständen prädisponiert sein, aber wenn es keine Auslöser in Ihrem Leben gibt, wird sich dies nicht manifestieren.

### **Die Wahrheit über Angst**

Die Wahrheit ist: Wenn wir Angst nicht als Problem wahrnehmen würden, würden wir sie auch nicht als Krankheit betrachten. Jedoch hat das Unbehagen dazu geführt, dass wir es als Problem ansehen, wenn wir dieses Unbehagen irrational erleben - das heißt, ohne einen offensichtlichen Grund.

Angst kann immer noch lähmend sein, unabhängig davon, wie wir sie wahrnehmen. Sie wird jedoch erst dann lähmend, wenn wir nicht richtig mit ihr umgehen. Wenn die Angst nicht gestoppt wird, kann sie lähmend werden. Und keine der etablierten Behandlungsmethoden kann die Angst effektiv stoppen. Deshalb wird sie für viele Menschen lähmend.

### **Das einfache Lösungsmodell des Missverständnisses**

Der Vorteil des Fehlinterpretationsmodells besteht darin, dass es nicht notwendig ist, komplexe psychologische Theorien zu erklären; stattdessen fordert es den Klienten lediglich auf, drei einfache Praktiken in ihr Leben zu integrieren und die Ergebnisse zu beobachten.

Wiederhole für dich selbst: „Ich bin nicht krank.“

Platzieren Sie Poster mit derselben Botschaft strategisch in Ihrem Zuhause (idealerweise im Wohnzimmer, in der Küche, im Badezimmer und im Schlafzimmer).

Platzieren Sie kleine Notizen, wie Post-its, mit derselben Botschaft an strategischen Stellen in Ihrem Zuhause (Küchenschränke, Nachttisch, Couchtisch, Kühlschrank, Badezimmerspiegel usw.)

Beim Verlassen des Hauses sollte man immer einen Zettel in der einen Hand tragen, auf dem steht: „Ich bin nicht krank.“

Diese drei einfachen Schritte lenken die Aufmerksamkeit schnell von der Angst ab. Die Methode ist für jeden zugänglich, unabhängig von seiner Diagnose, und ist risikofrei, da es keine Nebenwirkungen gibt. Sollte sie sich als unwirksam erweisen, kann man einfach zu seinem früheren Lebensstil zurückkehren und möglicherweise ausschließlich auf Medikamente zurückgreifen - eine Option, die beim Krankheitsmodell nicht verfügbar ist, welches selbst bei unwirksamer Medikation zu erheblichen Nebenwirkungen führen kann.

### **Verständnis ist der Schlüssel**

Um Angst zu verstehen, ist es wesentlich, zwischen zwei Typen zu unterscheiden: rationale und irrationale Angst. Wenn wir über Angststörungen sprechen, beziehen wir uns speziell auf irrationale Angst, die häufig vom Gesundheitssystem übersehen wird. Rationale Angst hingegen ist niemals problematisch, da sie lediglich eine Reaktion auf tatsächliche Gefahr darstellt.

Daher existiert das Konzept der "pathologischen Angst" nicht; es ist ein Konstrukt. Es gibt rationale und irrationale Angst. Irrationale Angst mag pathologisch erscheinen, weil sie oft missverstanden wird.

Angst bedeutet nicht nur, Unterstützung für seine Angstgefühle zu erhalten, sondern auch zu verstehen, was in einem selbst geschieht, wenn man Symptome von Angst erlebt. Dies bedeutet, die Chemie des Körpers zu begreifen und wie sie mit dem Beginn von Angst zusammenhängt, sodass man sie vollständig loslassen kann.

Wenn Sie die Theorie weiter erforschen und verstehen möchten, warum das Modell der Fehlinterpretation wirksam ist, können Sie das vollständige Handbuch kostenlos von unserer Webseite herunterladen.

Die Methode der Fehlinterpretation lässt sich sehr leicht auf ihre Genauigkeit überprüfen. Indem man die drei erwähnten Techniken anwendet, kann man die Wirkung persönlich erleben. Es handelt sich um Techniken, die nicht diskutiert, sondern getestet werden sollten, da sie auf Logik und Vernunft basieren, nicht auf Wissenschaft und Beweisen.